

LESSON SCHEDULE

香里スポーツクラブ
 枚方スイミングスクール香里
 〒573-0075 枚方市東香里9-9-8
 区 072-854-3333
<http://www.kisoh-sports.com/risaketori/>

2023年7月～

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	
9:30	片道	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 ストレッチ	片道	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 有酸素プログラム	片道	9:10~10:10 エアロ& ストヨガ (小川)	片道	9:00~11:00 ヨガ (木ノ下)	片道	9:10~10:00 ヨガ (ミチル)	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
10:00	片道	10:00~10:30 みんなでエアロ (為藤)	片道	10:00~10:50 健美操 (岸本)	片道	10:10~11:00 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	片道	10:10~11:00 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	片道	10:10~10:50 ヨガ (ミチル)	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
10:30	片道	10:40~11:30 フットキック (為藤)	片道	11:00~11:50 ZUMBA (田中)	片道	11:00~11:45 ジュニア プログラム	片道	11:10~11:40 のびのび アクアヨガ (小川)	片道	11:10~12:00 パレト (駒崎)	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
11:00	片道	11:30~12:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
11:30	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:00~13:40 太極拳 (嶋田)	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
12:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
12:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
13:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
13:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
14:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
14:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
15:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
15:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
16:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
16:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
17:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
17:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
18:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
18:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
19:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
19:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
20:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
20:30	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール
21:00	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	片道	13:30~14:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール	ジュニア スイミングスクール

○ スタジオ プログラム・ストレッチタイム
 の部分の時間帯は、スタジオを
 ストレッチスペースとして開放します。
 ○ スタジオプログラムです。整理券は各レッ
 シン30分前から配布します。
 ○ このマークのあるレッスンはシューズが必要
 参加にはカルチャー教室の申し込みが必要
 です。(有料)

○ スイミングフリーレーン・プログラム
 の部分の時間帯は、
 プールを自由にご利用いただけます。
 ※単行コース・単独コース・スイムコースなどがござい
 ます。コース案内にてご確認ください。
 フリーレーンで、片道運行コースになります。
 無料プログラムです。開始時間になりました
 らプールにお集まり下さい。
 プライベートレッスン(PL)です。イベント時に
 申し込みください。
 ※無料プログラムは別紙をご覧ください。

【受付時間】
 月～金 9:00～20:30
 土曜日 8:30～18:00
 日曜日 8:30～18:00
 【営業時間】
 月～金 9:00～21:30
 土曜日 8:30～19:00
 日曜日 8:30～17:00
 ※土日のフィットネス会員の利用は11:00からで
 す。平日夜は18:30よりチェックイン可能。18:30より利用開始。
 プールの利用は、営業終了の30分前までに
 なります。

レッスンの安全性や効果性を考え、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。 ※プログラム変更、時間、インストラクターの変更を行う場合がございます。予めご了承の程、よろしくお願い致します。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。